

Von der Traditionellen Thai-Yoga-Massage zur integrierten physiotherapeutischen Anwendung

von Ulf Pape

Einführung

Die Begriffe Traditionellen Thaimassage, Nuad oder auch Thai-Yoga-Massage bezeichnen diverse aus Thailand stammende Massagestile, bei denen rhythmisch durchgeführte Akupressur und dem Yoga entlehnte passive Dehnungen zusammen wirken.

Die Ursprünge dieser Therapieform liegen hauptsächlich in der altindischen ayurvedischen Medizin. Durch Migrationsprozesse gelangten auch viele Einflüsse aus der Chinesischen Medizin nach Siam, dem heutigen Thailand. Auf diesen Einfluss lassen sich ähnliche Verläufe von energetischen Leitbahnen und vor allem die mannigfaltigen Akupressur-Anwendungen zurückführen (siehe Abb. 1).

Die Thai-Yoga-Massage ist mit der buddhistischen Kultur Thailands eng verwurzelt. Traditionell wurde sie als therapeutische Heilmassage meist von Nonnen- und Mönchen angewandt. Die verschiedenen Stile der Thaimassage etablierten bald außerhalb buddhistischer Klöster und wurden zum integrierten Bestandteil der dortigen Volksheilkunde. Mit dem expandierenden Massentourismus wurden Thaimassage bald auch über Thailand Grenzen hinaus populär. Thaimassage werden inzwischen auch an Stränden, in Hotels und in unzähligen kleinen Läden angeboten.

Ein weitverbreitetes Missverständnis: Leider schmückt sich auch das Rotlichtmilieu mit dem Begriff der Thaimassage. Dadurch werden auch Assoziationen geweckt, durch welche die Massagekultur Thailands diskreditiert wird. Traditionelle thailändische Heilmassage hat rein gar nicht mit Sexualität zu tun.

Abb 1: Thai-Yoga-Massage als exotisch wirkende Komposition aus passiven, den Yoga entlehnten Dehnungen und Akupressur: Über das angewinkelte Bein der Patientin werden einerseits die eingelenkigen Adduktoren optimal gedehnt. Im gestreckten Bein wird andererseits zusätzlich die ischiocrurale- als auch die Wadenmuskulatur in leichterer Dehnposition gehalten. Mit der seinem Ellenbogen akupressiert der Therapeut die Fußsohle.



Die Ausführung traditioneller Thaimassage: Bei der traditionellen Behandlung tragen Therapeut und Patient luftige und langärmelige Kleidung, gerade um therapeutische Distanz zu gewährleisten. Traditionelle Behandlungen finden auf einer auf dem Boden liegenden Matte statt:

„Jene, die erstmals eine wirklich professionelle Thaimassage sehen und/ oder in den Genuss der Anwendung kommen, sind in der Regel fasziniert. Fast jede mit Bravour ausgeführte Tätigkeit hat einen Hauch von Erotik inne, welcher aus dem Zusammenwirken von Ästhetik und Professionalität resultiert. Distanzierte Anmut und Sinnlichkeit – ohne, auch nicht den geringsten Bezug zu sexuellen Handlungen – sind professionell ausgeführten Thaimassage eigen: Mit Geschmeidigkeit und Finesse „fließt“ eine Technik in die andere über. Fernöstlichen Kampfkünsten ähnlich, wirken die Bewegungen fast tänzerisch. Thai-Masseure verlagern bei jeder Einzeltechnik ihren Körperschwerpunkt so, dass effizienter Akupressurdruck ausgeübt werden kann. Der Rücken ist dabei weitgehend gerade; die Arme sind meist gestreckt. Bei den exotisch anmutenden, dem Yoga entlehnten Bewegungen passt sich der Körper des Therapeuten dem Relief des Patienten an. Dehnungs- und Akupressurelemente wechseln sich ab oder werden mittels technischer Finesse gleichzeitig angewandt“ (Pape 2003, 3) (siehe Abb. 2).



Abb. 2: Der Therapeut ist so positioniert, dass er durch sein angewinkeltes aufgestelltes Bein der Patientin eine bequeme Anlehnmöglichkeit bietet. Dadurch braucht die Patientin die tonische Funktion ihrer Muskulatur nicht zu beanspruchen. Sie kann sich entspannen und loslassen. Indem der Therapeut den Arm der Patientin unter ihr Kinn führt, werden die mm. trapezius transversa et romboideus optimal gedehnt. Auf der gedehnten Muskulatur zwischen Wirbelsäule und Scapula akupressiert der Therapeut paravertebrale Akupressurpunkte in der BWS-Region.

Die Wirkung der traditionellen Thaimassage: Die Kombination von bisweilen sehr intensiver Akupressur, von myofaszialen Dehnungen und Manipulationstechniken forciert ein Zusammenwirken von neuro-physiologisch endokrinen Prozessen mit den Wirkungsmechanismen der Manuellen Therapie. Dies führt in der Regel zu beachtlichen Linderungserfolgen, insbesondere von chronischen Rücken- und Kopfschmerzen, Gelenkproblemen und ähnlichen Leiden. Die Thaimassage wirkt darüber hinaus vitalisierend, wodurch indirekt diverse Heilungsprozesse begünstigt werden. Die Patienten fühlen nach einer Behandlung oft körperlich als auch psychisch entspannt. Auch ein Gefühl von „gesunder Müdigkeit“ wird von den einen oder anderen Patienten artikuliert.

„Nüchtern“ aus der physiotherapeutischen gesehen basiert die Wirksamkeit der Traditionellen Thaimassage auf dem finessenreichen Zusammenwirken von passiver manueller myofaszialer Dehnung und unbewusster Spannungs- und Triggerpunktbehandlung. Somit finden Synergien statt, deren Wirken therapeutisch sinnvoll ist (Abb. 3).

Synergieaspekt der Dehnung in der Traditionellen Thaimassage: Dehnen ist vor allem bei verkürzten Muskeln und Muskelgruppen sinnvoll. Die Verkürzungen entstehen durch



Abb. 3: Dehnung des m. grazilis. Der Therapeut stabilisiert das nicht gedehnte Bein mit seinem Bein und dem Fuß. Die Hand auf dem Bauch fixiert über den Bauch den unteren Rücken der Patientin. Mit dem angewinkelten Bein bringt der Therapeut den zweigelenkigen Adduktork (m. grazilis) langsam in die optimale Dehnposition.



Abb 4: Bilaterale Thai-Yoga-Dehnung des m. psoas. Mittels seiner Beine stabilisiert der Therapeut den Rücken der Patientin

übermäßige Belastungen der tonisch wirkenden Muskulatur. Jene Muskeln mit vorwiegender Haltefunktion (zum Beispiel lumbale Rückenstrecker und Hüftbeuger) werden oft fehl- und/ oder überbeansprucht. Andere Muskeln mit vorrangiger

Bewegungsfunktion, wie beispielsweise die Bauch- und Gesäßmuskulatur, werden minder- und/ oder fehlbelastet, was zur Abschwächung von Muskelkraft führt. Auch Bänder und Sehnen, Faszien und Gelenkkapseln werden durch Dehnungen beansprucht, Bänder und Sehnen sind jedoch nur um ca. 5% dehnbar. Muskeln hingegen lassen sich um 150 bis 200 % ausdehnen. Dehnen dient der Verschleißprophylaxe, dem Ausgleich muskulärer Disbalancen, der Verletzungsprophylaxe und der Vergrößerung des Bewegungsspielraumes von Gelenken. Optimal dehnfähige Muskeln begünstigen die konditionelle und technomotorische Leistungsfähigkeit. Der Aktivitätszustand der Muskulatur wird durch Dehnungen vor und nach körperlichen Belastungen, wie zum Beispiel beim Aufwärmen und Regenerieren, positiv beeinflusst. In der Thaimassage wirken passive Dehnungen Disbalancen, Haltungseffern, Minderdurchblutungen und dadurch verursachten schmerzenden Prozessen entgegen. Sie fördern im Zusammenwirken mit den angewandten Akupressurtechniken die allgemeine Vitalität der Patienten (Abb. 4).

Synergieaspekt der unbewussten Triggerpunktbehandlung in der Traditionellen Thaimassage: Die myofasziale Triggerpunkte korrespondieren zu 71% mit den chinesischen Akupressurpunkten. Triggerpunkte und Akupressurpunkte können in ihrer Lokalisation und Schmerz ausstrahlenden Wirkung übereinstimmen. Oft liegen Trigger- und Akupressurpunkte dicht nebeneinander. Die Akupressurpunkte befinden sich auf oder dicht neben den energie-

Auf der Grundlage von über 30 Jahren Erfahrung

EINE CHANCE FÜR SIE

- 170 Unterrichtsstunden, Zertifikatsweiterbildung Manuelle Lymphdrainage/KPE
- Immer auf dem aktuellen Stand in Wissenschaft und Praxis in der Lymphologie
- Einziges Schulungsunternehmen das auch Ihre verordnenden Ärzte curricular fortbildet
- Alle Unterrichtenden sind praktizierende Therapeuten und Ärzte

ERFOLGREICH IN DER PRAXIS

- Tägliche Telefonberatung nach der Weiterbildung
- Jährlicher fachlich aktualisierender Rundbrief (kostenlos)
- Homepage mit vielen Services (Veröffentlichungen, Kongresse, Seminare)

IHRE ZUKUNFTSSICHERUNG

- Informieren Sie sich über unsere kompakten Kurse in der Hightech-Physiotherapie

UNTERLAGEN ANFORDERN

LYMPHOLOGIC® medizinische Weiterbildungs GmbH
 PHYSIOLOGIC medizinische Fort- und Weiterbildungs GmbH
 Sekretariat: Im Neurod 2, 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 0 60 21-460 988, Fax: 0 60 21-444 95 85, E-Mail: info@lymphologic.de oder info@physiologic.eu, Internet: www.lymphologic.de, www.physiologic.eu



LYMPHOLOGIC®
 Medizinische Weiterbildungs GmbH

In der Lymphologie setzt
 Deutschland den internationalen Maßstab

tischen Leitbahnen, die in der Thaimassage als Sen-Bahnen bezeichnet werden. Auch wenn diese Leitbahnen nur teilweise an Muskel- und Muskelketten entlang verlaufen, bilden sie für den Therapeuten ein strukturiertes Orientierungssystem. So werden durch die Akupressur entlang der Leitbahnen diverse latente und aktive Triggerpunkte mit behandelt. Dies führt dazu, dass das für die Thaimassage typische auf und ab akupressieren der Leitbahnen auch zur Entspannung und derweilen zur Schmerzlinderung als auch zur Schmerzaufhebung in von den Leitbahnen entfernteren Körperregionen führt. Hinzu kommt, dass durch die Behandlung von Akupressurpunkten, die wie erwähnt zu 71 % mit Triggerpunkten korrespondieren, auch neurophysiologisch-endokrine Prozesse angeregt werden. Die Akupressurpunkte liegen oft über empfindlichen Gefäß-Nerven-Kreuzungen. Durch die Akupressur werden Reize gesetzt, welche andere Nervenphasern stimulieren und zur Schmerzkompensation führen (Gate-Control-Theorie). Darüber hinaus lassen sich über neurophysiologische Stimulationen auch endokrine Prozesse einleiten. So wurde bei Forschungen über die Anästhesie-Wirkung der Akupunktur nachgewiesen, dass es zur Freisetzung von schmerzlindernden und entspannend wirkenden Neurotransmittern und Hormonen kommen kann. Die Wirksamkeit der Behandlung lässt sich maßgeblich erhöhen, indem man bei der Behandlung von Trigger- und Akupressurpunkten gleichzeitig den Spannungszustand der betreffenden Muskulatur alternierend verändert. Dies geschieht folglich bei gleichzeitiger Anwendung von Dehnungstechniken (Abb. 5, rechts).

Abb 5.: Triggerpunktbehandlung und Akupressur (Magenleitbahn Ma 36) bei gleichzeitiger Dehnung des m. tibialis anterior. Die Therapeutenhand über der Fußsohle dehnt mittels Hebelwirkung und Zug den m. tibialis anterior. Über den Hebel lässt der Spannungszustand des Muskels alternierend verändern. Der Daumen der anderen Hand triggert und akupressiert den Muskel. Dabei nutzt der Therapeut den Synergie-Effekt aus Zug (oberer Arm) und Druck (unterer Arm). Der Therapeut setzt durch die Kraftentfaltung über seine Sagittalachse und durch die gestreckte Position seine Arme optimale Kräfte frei, um den meist sehr harten vorderen Schienbeinmuskel wirksam zu behandeln.

Komponenten der Traditionellen Thai-Yoga-Massage

Die innovative Schlussfolgerung lautet: Bei der Traditionellen Thai-Yoga-Massage wirken folgende Komponenten zusammen:

1. das physikalische Prinzip, dass der Therapeut aus seinem Körperschwerpunkt heraus arbeitet;
2. der harmonisch entspannte rhythmische Behandlungsfluss, in welchem eine Sequenz fließend in die darauf folgende übergeht;
3. passives Dehnen;
4. strukturierte unbewusste Triggerpunktbehandlung;
5. die neurophysiologisch-endokrine Wirkung der Akupressur.

Diese Komponenten mit anderen Verfahren zu kombinieren und in diese Verfahren zu integrieren, kann maßgeblich die therapeutische Wirksamkeit erhöhen – und führt somit zu einer erweiterten therapeutischen Handlungsfähigkeit.

... zur manualtherapeutischen integrierten Thaimassage (Thai-Yoga-Massage)

Die Integration thailändischer Massagetherapie in die westliche Massage- und Physiotherapie basiert auf drei Aspekten. Der erste Aspekt bezieht sich auf die Wirkungsprinzipien; der zweite auf die Kritik vermeidbarer Defizite. Der dritte Aspekt bezieht sich auf zeitliche Einschränkungen des Behandlungsumfangs, da man bedenken sollte, dass eine Traditionelle Thaimassage in der Regel mindestens eine Stunde dauert. Solche „großzügigen“ Behandlungszeiten werden in der Regel von hiesigen Krankenkassen nicht vergütet.



1. Die Wirkungsprinzipien lassen sich wie folgt gliedern:

- a) nach ganzheitlichen Aspekten, die da wären:
 - meditative Grundhaltung, fließende dynamische Bewegungen und Techniken durch Schwerpunktverlagerungen seitens der Therapeuten
 - Behandlung des ganzen Körpers, auch wenn die Probleme eher lokal zu sein scheinen – d.h. umfassende neurophysiologisch-endokrine Stimulationen; Vitalisierung bei gleichzeitiger Tiefenentspannung von Soma und Psyche mittels Ganzkörperakupressur, Traktionen und Flexions-Dehnungen
 - durch die gezielte Behandlung von Fernpunkten (zum Beispiel von Akupressurpunkten an den Extremitäten, die zur Kopfschmerzlinderung beitragen – allgemeine Reflexpunkt-Massage) (Abb. 6)



- b) nach komplexen lokalen Leiden:
 - Kombination lokaler Akupressur mit Dehnungen der lokalen Muskulatur (zum Beispiel von Punkten, die auf dem M. trapezius liegen bei vorheriger, nachfolgender oder gleichzeitiger Dehnung des Muskels)
- c) nach lokaler Akupressur und bei gleichzeitiger Dehnung benachbarter Muskelgruppen
 - z.B. Fußakupressur bei gleichzeitiger komplexer Extremitäten-Dehnung der Fußmuskulatur) (Abb. 7)
- d) nach Aspekten des Berührungs- und Bewegungslernen
 - Schulung fließender Bewegungen durch geschickte Schwerpunktverlagerung
 - Erlernung komplexer Palpations-Möglichkeiten und Wahrnehmungsschulung durch stetiges Üben und Anwenden

2. Vermeidbare Defizite wären:

- a) keine Anwendung von manipulativen Techniken ohne Kompetenz nach hier gültiger Sicherheits- und Ausbildungsstandarten
- b) keine kritiklose Übernahme von veralterten bzw. kulturspezifischen Erklärungsmustern
- c) keine Anwendung von Techniken ohne Integration von Stabilisierungs- und Lagerungskriterien nach physiotherapeutisch erprobten Standarten

Abb 7: Integrierte Thai-Yoga-Anwendung auf der Behandlungsbank. Der Therapeut behandelt die Wadenmuskulatur als auch Trigger- und Akupressurpunkte auf der Fußsohle (hier mit dem Ellenbogen). Da der Therapeut ein Bein auf die Liege aufgestellt hat, kann er das Prinzip der Schwerpunktverlagerung anwenden. Das aufgestellte Bein dient gleichsam als eine „Werkbank“. Dieses „Equipment“ gestattet dem Therapeut flexibel zu arbeiten. So kann er das aufgestellte Bein tiefer oder höher stellen und dadurch den myofaszialen Spannungszustand der Fußsohle variierend während der Behandlung verändern. Er könnte auch mit der Hand die Stellung des Fußes verändern, wobei sich der Spannungszustand der Wadenmuskulatur verändern ließe. Bei dieser Variante könnte er gezielt Akupressur und/ oder Triggerpunkte auf dem m. trizep surae behandeln und dabei die den Muskeln alternierend in Dehnung und Kontraktion bringen.

Abb. 6: Behandlung von Fernpunkten – Beispiel der Dickdarm-Leitbahn Di 4. Dieser Punkt (nahe dem Daumen, proximal des Zeigefingergrundgelenkes an der radialen Seite) ist einer der meist behandelten chinesischen Akupressur- und Akupunkturpunkte. Er wirkt schmerzlindernd und stimuliert das Immunsystem. Er wird unter anderem bei Kopfschmerzen, Nackensteife, Paresen, Fieber, Erkältungen, Heuschnupfen ... akupressiert und / oder akupunktiert (vgl. Hempen 2006, 81 f.) Der sehr schmerzempfindliche Punkt liegt über einer über dem N. medianus und über einer Ansammlung kleiner Nervenkreuzungen, woraus sich seine neurophysiologisch-endokrine durch die Akupressur und/ oder Akupunktur erklären lässt.

3. Alternativen zu temporären Einschränkungen:

- a) Überzeugung der Patienten längere Behandlungszeiten einzuplanen (Teilselbstzahlung)
- b) Integration einzelner wirksamer Thai-Elemente in klassische Massagen, Triggerpunktbehandlungen, Krankengymnastik u.ä. (Abb. 8)
- e) nach komplexen lokalen Leiden:
 - Kombination lokaler Akupressur mit Dehnungen der lokalen Muskulatur (zum Beispiel von Punkten, die auf dem M. trapezius liegen bei vorheriger, nachfolgender oder gleichzeitiger Dehnung des Muskels)
- f) nach lokaler Akupressur und bei gleichzeitiger Dehnung benachbarter Muskelgruppen
 - zum Beispiel Fußakupressur bei gleichzeitiger komplexer Extremitäten-Dehnung
- g) nach Aspekten des Palpations- und Bewegungslernen
 - Schulung fließender Bewegungen durch geschickte Schwerpunktverlagerung
 - Erlernung komplexer Palpations-Möglichkeiten und Wahrnehmungsschulung durch stetiges Üben und Anwenden





Abb 8: Behandlung der tiefen subocciputalen Nackenmuskulatur in Sitzposition - Mit Daumen und Zeigefinger behandelt der Therapeut subocciputale Trigger- und Akupressurpunkte. Mit seinem anderen Arm, der unter dem Unterarm der Patientin liegt, kann man den Kopf der Patientin gleichsam in kleine In- und Reklinationsbewegungen bringen als auch nach links und rechts verschieben. Dadurch kann der Therapeut während der punktuellen Behandlung die Spannungszustände der jeweiligen Muskeln alternierend verändern. Diese Manöver führen häufig auch zur sanften Lösung von Blockierungen von C1 BIS C3. Daher wird diese Technik sehr oft bei der Behandlung von zervikogenen Kopfschmerzen angewandt.

4. Vermeidbare Defizite wären:

- keine Anwendung von manipulativen Techniken ohne Kompetenz nach hier gültiger Sicherheits- und Ausbildungsstandarten
- keine kritiklose Übernahme von veralteten bzw. kulturspezifischen Erklärungsmustern
- keine Anwendung von Techniken ohne Integration von Stabilisierungs- und Lagerungskriterien nach physiotherapeutisch erprobten Standarten

5. Alternativen zu temporären Einschränkungen:

- Überzeugung der Patienten längere Behandlungszeiten einzuplanen (Teilselbstzahlung)
- Integration einzelner wirksamer Thai-Elemente in klas-

Abb 9: Durch die Manipulativmassage nach Terrier angeregte integrierte Behandlungstechnik- Der Therapeut hat ein Bein auf die Behandlungsbank aufgestellt und seine Fußspitze unter den Bauch des Patienten geschoben. So kann die Patienten nicht nach vorne kippen und ist in der Seitenlage optimal stabilisiert. In dieser hat der Therapeut diverse Möglichkeiten, wie

- pectorale Dehnung über den angewinkelten Arm des Patienten mittels Hebelwirkung
- Gleitbewegung der Skapula in alle Richtungen, dadurch auch indirekte Massage der m. subscapularis
- Diverse Querfriktionen und andere Massagetechniken im parascapulren, intrascapulren und teils subscapularen Bereich
- Behandlung aller Triggerpunkte innerhalb des Bewegungsspielraumes des Therapeuten
- Behandlung von Akpressurpunkten diverser Leitbahnen innerhalb des Bewegungsradius des Therapeuten
 - Integration von Atemtherapie
 - Integration von osteopathischen Techniken
 - Manipulationen der BWS als auch einzelner Rippen
 - Faszientechniken

Viele dieser Integrationsmöglichkeiten lassen sich zeitgleich und therapeutisch sinnvoll miteinander kombinieren.

sische Massagen, Triggerpunktbehandlungen, Manuelle Therapie, Osteopathie, Krankengymnastik u.ä.

- effizienzsteigernde Verknüpfung von Thai-Elementen mit anderen Behandlungsmethoden durch technisch therapeutische Weiterentwicklungen (generative Integration der Thaimassage)⁴, Pape 2009)

Als Integrierte Thaimassage nach Pape lässt sich die teilweise oder vollständige Integration dieser Subaspekte in die westliche Massage- und Physiotherapie bezeichnen. Dabei geht es um die therapeutische Zusammenführung von Methoden, die sich teils miteinander kombinieren lassen und/oder ergänzend angewandt werden. Tischler und Eder von den Universitäten Wien und Graz prägten dahingehend den Begriff der Reflexzonen-therapie als Sammelbegriff schmerzlindernder Methoden: „Reflexzonen-therapien sind nichtmedikamentöse Behandlungsmethoden, die via neuralen Schaltebenen (Rückenmark, Stammhirn, Kortex) wirksam werden und Nozireaktionen dämpfen und aufheben. (...)“

Das Therapieprinzip

Das Therapieprinzip lautet: Akutsituation – Reizabbau/Chronizität – Reizsetzung. „Art und Ausmaß des zu behan-



delnden Krankheitsbildes bzw. die Vielfalt der resultierenden Krankheitssymptome (Lokal- und Projektionsschmerz, Hyperästhesien, arthrogene und/ oder muskulär bedingte Bewegungseinschränkungen u.a.m.) liefern darüber hinaus die Rechtfertigung zum Einsatz mehrerer entsprechend aufeinander abgestimmter Einzelmethoden. Der Einsatz mehrerer reflextherapeutischer Verfahren für das vorliegende Einzelsyndrom ist ... als gezielte Pragmasie zu bezeichnen, ohne das damit eine negative Werbung verbunden sein müsste. Strukturanalyse und Aktualitätsdiagnostik bestimmen sowohl die Selektion der Einzelmethoden als auch die Kombination in der gezielten Polypragmasie.“ (Tischler/ Eder 1996, 34 f.)

Es kann sich dabei durchaus um Methoden aus nicht naturwissenschaftlichen Erklärungskontexten handeln (zum Beispiel chinesische Akupunktur) oder um Therapieformen, deren Erklärungsmuster wissenschaftlich zu meist infrage gestellt werden (z.B. Fußreflexzonenmassage). Wenn man zum Beispiel anhand chinesischer Wirksamkeitsbegründungen der Akupunktur eher die altchinesischen Vorstellungen über die Harmonie von Kosmos und Staat, von Meloration und Reisanbau entschlüsseln lassen, als Zusammenhänge Anatomie und Physiologie, so ist das kein Indiz fehlender Wirksamkeit, sondern nur der Verweis auf antike Vorstellungen, welche teils bis in die heutige Zeit hinein vertreten werden, deren Annahmen mit therapeutischen Erfahrungen gedanklich korrespondieren und als solche durchaus ihren Nutzen haben.

Man kann und sollte man bei der Integration der Traditionellen Thaimassage in die westliche Massage- und Physiotherapie im Kontext polypragmatischer Anwendungen auf traditionelle thailändische Erklärungsmuster verzichten. Die Erklärungsweisen sind lediglich von kulturhistorischem Wert. Von Mythen entstaubt bleiben im Falle dieser Massagetherapie viele innovative Aspekte übrig, welche für die Weiterentwicklung der Massage- und Physiotherapie nutzbar sind. Es handelt sich um einen beachtlichen Erfahrungsschatz, um diverse hocheffiziente Techniken, die sich hervorragend mit Wirkungsprinzipien anderer östlicher als auch westlicher Therapieformen kombinieren lassen.

Kombinationsmöglichkeiten: In den innovativen Behandlungskonzepten der Integrierten Thaimassage nach Pape werden Wirkungsprinzipien der Traditionellen Thaimassage mit den folgenden Therapieformen kombiniert:

- a) asiatische Therapieverfahren
 - Shiatsu
 - Tunia-Akupressur
 - „Hand- und Fußreflexzonenmassagen
- b) westliche Therapieverfahren
 - Klassische Massage
 - Triggerpunktbehandlung
 - Manuelle Dehnungstherapie, insbesondere postisometrische Relaxation
 - Manipulativmassage
 - Osteopathie
 - Rolfing

c) ergänzend im Wellness-Sektor

- Hot-Stone Massage
- Ayurvedische Massage
- Lomi-Lomi u.ä.

Sinnvolle Bezugnahme auf Sichtweisen aus der chinesischen Medizin: In der Integrierten Thaimassage nach Pape werden nicht die Energieleitbahnen (Sen-Bahnen) aus Thailand verwendet, da ihre Verläufe unterschiedlich interpretiert werden und es wenig publizierte Empirie und Analyse betreffend ihrer Wirksamkeit gibt. Darum benutzt man in der Integrierten Thaimassage das chinesische Leitbahnsystem, das auf einer umfassenden Systematik beruht und standardisiert ist, worüber geforscht wurde und wird, über welche es diverse Publikationen gibt. Da die chinesischen Leidbahnen den Sen-Bahnen der traditionellen thailändischen Massageschulen in Verlauf und Wirkung sehr ähnlich sind, gehen durch die Präferenz des chinesischen Systems, die Wirkungsaspekte der traditionellen Thai-Akupressur nicht verloren. Das chinesische System wird in der Integrierten Thaimassage nur soweit angewandt, dass es Therapeuten, ohne fundierte Kenntnisse in Chinesischer Medizin nachvollziehen können. Schon unter Einbezug eines einfachen, leicht verständlichen Basiswissens bezüglich der Leitbahnen und Akupressurpunkte wird die Wirksamkeit von Massagebehandlungen potenziert.

Fazit

Die traditionelle Thai-Yoga -Massage ist hinsichtlich ihrer Wirkung ein sinnvolles Therapieverfahren. Die Wirkung basiert auf dem Zusammenwirken von passiver Dehnung und systematischer, jedoch unbewusster Triggerpunktbehandlung. Über die Analyse dieser Wirkungszusammenhänge lassen sich therapeutische Prozesse bewusst reflektieren. Fachwissen und Erfahrungen wissenschaftlich fundierter Anwendungen können in die fitnessreichen Techniken der Thaimassage einfließen. Dadurch potenzieren sich die Möglichkeiten, wirksame Behandlungsstrategien zu entwickeln.

Darüber hinaus gibt es viele Kombinationsmöglichkeiten mit diversen physiotherapeutischen Verfahren. Die bewusste auf Fachwissen und Empirie basierende Integration solcher Verfahren kann wiederum wechselseitig dazu beitragen, dass die therapeutische Handlungsfähigkeit zunimmt – so dass Therapieerfolge beschleunigt werden und mehr Nachhaltigkeit bewirkt wird.

Literatur erhalten Sie auf Anfrage

Autor
Ulf Pape
Relaxing Art Institute
Sonnenallee 58
12045 Berlin
Tel. 0177 545 88 70
E-Mail. therapiepape@hotmail.de